

LIMA, VIERNES 21 DE MARZO DE 2025 | @DiarioOjo | DiarioOjo | @diarioOjo | www.ojo.pe Precio: S/ 1.20 Vía aérea: S/1.50 | N°21332 | Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay

ojo

HOY Megalámina con los consejos del Dr. Pérez – Albela

ALCANCE EL EQUILIBRIO EMOCIONAL

GRATIS

JANET SE BURLA DE DELANY

La llama "viuda confundida" porque se ilusionó con Farfán, que no la oficializó

OJOSHOW pág. 16

PERÚ DERROTÓ 3-1 A BOLIVIA

Y AÚN SOÑAMOS CON IR AL MUNDIAL

¡SÍ SE PUEDE!

CRACK pág. 13

ESTE MARTES VISITAREMOS A VENEZUELA

- POLO ABRIÓ EL MARCADOR Y GUERRERO ANOTÓ GOLAZO QUE HIZO RETUMBAR EL ESTADIO NACIONAL
- EN EL SEGUNDO TIEMPO, "OREJAS" FLORES SELLÓ EL TRIUNFO QUE NOS DEVOLVIÓ LA ILUSIÓN

IMPACTO pág. 3

Hoy marchan contra el gobierno por ola criminal

¡NOS ESTÁN MATANDO!

CHRISTIAN YAIPÉN

ERNESTO PIMENTEL

CAMBIO DE DOLAR Compra: S/3.61 Venta: S/3.64

CAMBIO DE EURO Compra: S/3.96 Venta: S/3.98

EDITORA GENERAL: SILVIA QUISPE RAMÍREZ

OPINAN LOS LECTORES

¿Cree usted que el Congreso debe censurar por incapaz al ministro del Interior, Juan Santiváñez?

SÍ 72% NO 28%

Responde en www.ojo.pe

¿Cree que la Fiscalía libera a delincuentes que la Policía captura, como acusa Juan Santiváñez?

TWITTER

PATRICIA JUÁREZ
Congresista (Fuerza Popular)
@patty_juarez_

"El dinero del Estado no puede usarse para financiar películas que ensalcen a Sendero Luminoso o acciones terroristas. ¡Eso no es arte, es una afrenta a la memoria del país! No confundamos censura con proteger la democracia"

LA CRUDA REALIDAD

EL PUEBLO SALE A MARCHAR

La muerte del cantante Paul Flores ha sido la gota que derramó el vaso y que llevó a la convocatoria para la marcha por la paz programada para hoy viernes 21 de marzo. Artistas, cantantes y agrupaciones musicales se unieron en un pronunciamiento conjunto para rechazar la ola criminal que diariamente enluta a decenas de familias a nivel nacional. El popular "Russo" pasó a ser una de las 475 personas que en el Perú han perdido la vida en un caso de homicidio en lo que va de este año, cifra que ya superó a la registrada en el mismo periodo el año pasado. La marcha de hoy no solo reunirá a los intérpretes musicales; transportistas, comerciantes, emprendedores y la población en general se sumarán para exigir al gobierno de Dina Boluarte medidas reales y efectivas para poner fin a esta ola de criminalidad que diariamente tiñe de sangre al país. Basta, ya. No queremos más muertes a manos de la delincuencia y el sicariato, queremos vivir en paz.





AFIRMÓ QUE ESTÁN SABOTEANDO SU TRABAJO

MINISTRO HACE DE TODO PARA "SALVARSE EL PELLEJO"

Tras denunciar ante el Pleno del Congreso que están saboteando su trabajo, responsabilizar a la migración extranjera de la inseguridad y acusar a la Fiscalía de liberar a la mayoría de delincuentes, el ministro del Interior Juan Santiváñez pidió trabajar "sin agendas ocultas ni revanchismos". Sin embargo, exigió una nueva Fiscalía. Luego, según algunos congresistas, como Susel Paredes, se reunió con varios legisladores "para salvarse el pellejo", es decir, para evitar ser censurado hoy.

LE EXIGE DEMOSTRAR QUE LIBERAN A DELINCUENTES

Fiscal pone contra las cuerdas a Santiváñez

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

La fiscal de la Nación, Delia Espinoza, desafió ayer al ministro del Interior, Juan Santiváñez, a que demuestre que el Ministerio Público ha liberado de forma ilegal a delincuentes presos, tal y como dijo en el Congreso.

"Estamos en la era de la desinformación, estamos en la era del 'miente, miente que algo queda'... el estribillo de que la Policía Nacional detiene delincuentes y la Fiscalía los suelta, pero nunca muestran casos concretos de que haya ilegales liberaciones", manifestó Espinoza, en declaraciones con la prensa extranjera.

Dirigiéndose a Santiváñez y a los altos mandos de la Policía, preguntó: "Si dicen que estamos soltando a peligrosos delincuentes de bandas, ¿Dónde están las denuncias contra esos malos fiscales que están liberando a esos peligrosos delincuentes?"

OJO AL DATO

El legislador Jorge Montoya, de Honor y Democracia, es uno de los defensores de Juan Santiváñez.

Horas antes, Santiváñez dijo que "solo en Lima, de todos los detenidos, 338 criminales con demostrada participación en 167 bandas criminales han sido liberados por la Fiscalía, no por el Ministerio del Interior".

HOY. Desde las 10 de la mañana, el Pleno del Congreso debatirá hoy tres de las cuatro mociones de censura contra el ministro Santiváñez por la creciente ola de inseguridad en el país, tras el asesinato del cantante de Armonía 10, Paul "Russo" Flores. Hasta anoche no estaba seguro que se alcancen los 66 votos necesarios para censurar a Santiváñez, aunque Fuerza Popular aseguró que mantendrá su posición de sacarlo del cargo.



▪ Delia Espinoza demanda mayor inteligencia policial.

FOTONOTICIA

CASTILLO REAPARECE CON POLERA DE LA SELECCIÓN

Con una polera de la selección peruana, a horas del partido ante Bolivia, el expresidente Pedro Castillo reapareció en el juicio oral en su contra llevado por agentes penitenciarios. Evitó identificarse y los médicos dijeron que puede asistir a las audiencias, por horas, debido a la lumbalgia y gastritis que padece.

FOTO: OJO

También van por el premier Adrianzén



▪ Adrianzén es acusado de avalar ministros incompetentes.

Con 35 firmas y 43 preguntas sobre inseguridad ciudadana, minería ilegal, cuestionamientos a la presidenta Dina Boluarte y al ministro Santiváñez, entre otros, el congresista Edward Málaga presentó una moción para interpelar al premier Gustavo Adrianzén. "Prioriza la defensa política de la presidenta", señala.

OJOS&OÍDOS

RÍE. El exministro de Desarrollo e Inclusión Social, Julio Demartini, investigado por el caso Qali Warma, podrá viajar al extranjero si así lo desea. El juez Juan Carlos Checkley decidió no dictarle impedimento de salida del país.

AJÁ. La pena de muerte está prohibida por el Sistema Interamericano de Derechos Humanos, del cual Perú forma parte, lo que representa una barrera para su adopción, dijo el presidente del Congreso, Eduardo Salhuana, sobre el tema puesto en el tapete la presidenta Dina Boluarte.

ATENTOS. "Congreso debe legislar para protegernos a nosotros, no a los criminales, y el Gobierno debe recuperar el control de la seguridad ciudadana. El Ministerio Público y el Poder Judicial deben denunciar y juzgar con todo el peso de la ley a los criminales", invocó el Colectivo País Seguro.

OTRO. Hoy también el Pleno del Congreso consultará la admisión de la moción que propone interpelar al ministro de Trabajo, Daniel Maurate, por la presunta crisis institucional en Essalud que afecta a millones de asegurados a nivel nacional.



POBLACIÓN SE MOVILIZARÁ EXIGIENDO AL GOBIERNO ACCIONES PARA DETENER LA OLA CRIMINAL QUE AFECTA AL PERÚ

Hoy marchan contra la delincuencia

▪ Ciudadanos participarán en protesta ante crímenes por extorsión.

▪ Se unirán transportistas, artistas, colectivos, entre otros.

↗ GRECIA LLANOS
grecia.llanos@prensmart.pe

Para protestar contra la creciente ola criminal que afecta al Perú y la desidia del gobierno de Dina Boluarte frente a esta realidad, decenas de ciudadanos, entre artistas, agrupaciones musicales, transportistas, colectivos sociales y emprendedores, participarán hoy en una marcha nacional contra la inseguridad, cuya concentración será en la Plaza San Martín.

Desde las 5 de la tarde, la población se congregará en este punto del Cercado de Lima para rechazar las extorsiones y los homicidios, delitos que están en aumento sin que el Ministerio del Interior (Mininter), encabezado por Juan José Santiváñez, y el sistema de justicia tomen acciones.

Martín Valeriano, presidente de la Asociación Nacional de Integración de Transportistas, anunció que su gremio se sumará a la marcha convocada tras el asesinato del cantante de Armonía 10, Paul Flores, en un ataque armado perpetrado por sicarios.

"En toda marcha o paro contra la inseguridad, vamos a estar presentes", refirió tras recordar que los transportistas vienen demandando seguridad, pero no hay resultados.

RECHAZO. La Orquesta Candela también anunció su participación en esta movilización y se aunó al sentir de Armonía 10 y otros artistas que desde sus redes sociales han dicho: #NoQueremosMorir. "Nosotros hemos sufrido extorsiones, hablamos y nadie nos hizo caso. Nuestra vida vale tres, cinco o diez soles para los delincuentes", expresó Donald Yaipén.

Personajes como María Pía Copello, Carlos Vílchez, Javier Masías y Nelly Rossinelli aseguraron que estarán presentes en la manifestación. "Por los panaderos, transportistas, emprendedores, músicos, taxistas, porque hoy es tu padre, tu hijo, y mañana pueden ser los míos", escribió Rossinelli en su Instagram.

Ayer, previo al partido entre Perú y Bolivia, los hinchas de la blanquirroja también expresaron su descontento con las autoridades. La barra Sentimiento Blanquirrojo Perú lució una banderola con un contundente mensaje: "Su incapacidad mata al Perú. La hinchada los repudia".

"Vivimos una realidad en donde nadie se salva de la delincuencia, gracias a la pasividad del gobierno. Por eso, hoy alzamos nuestra voz de protesta ante las autoridades que no hacen nada mientras nos matan", señaló la barra en sus redes sociales.

1800
HOMICIDIOS
Se han reportado durante la gestión de Santiváñez. Hay seis muertes al día.

ojo al dato
Pese a la emergencia en Lima, los crímenes no han parado y se han reportado al menos una veintena de víctimas en el país.

AL GRANO



POLICÍA RETIRÓ PROTECCIÓN A ARMONÍA 10

La protección que brindaba la Policía a la orquesta Armonía 10, cuando tenían presentaciones, fue retirada semanas antes del ataque armado que acabó con la vida del cantante Paul Flores, reveló el abogado de Armonía 10, Hugo Laurente, quien detalló lo hizo un nuevo jefe policial.



WALTHER LOZADA YA NO SE PRESENTARÁ EN LIMA

Ante las constantes amenazas de extorsionadores y la falta de garantías de seguridad por parte de la Policía, la agrupación Armonía 10 de Walther Lozada anunció que no volverá a presentarse en Lima. Precisó que bandas como "Los Injertos del Cono Norte", les exigen pagos para dejarlos presentarse en conciertos.



SON POR AJUSTE DE CUENTAS, TRÁFICO DE DROGAS Y EXTORSIÓN

CIFRA DE HOMICIDIOS YA SUPERÓ A LA DEL AÑO PASADO

Imparable. Los homicidios vinculados al crimen y la violencia en el Perú han registrado un preocupante incremento en los primeros meses del 2025. Entre enero y el 20 de marzo, se han contabilizado 475 homicidios, superando la cifra de 440 casos reportados en el mismo periodo del 2024, según información que se visualiza en el Sistema Información Nacional de Defunciones (SINADEF).

Según los registros, el 40 % de las muertes ocurrieron en la vía pública. Por otro lado, el 30 % de las víctimas falleció en establecimientos de salud, mientras que el 12 % perdió la vida en sus domicilios.

Las regiones con mayores índices de homicidios son Lima y Callao, La Libertad, Piura e Ica. La violencia responde a disputas entre organizaciones criminales, ajustes de cuentas, tráfico de drogas y extorsión.



HORA DEL PLANETA. En el marco de la Hora del Planeta, que se celebra mañana 22 de marzo, Pluz Energía pide optimizar el uso de la energía en el hogar desenchufando los dispositivos que no se usan, revisando las conexiones eléctricas y usando luces LED.

ESPECIALISTAS RECOMIENDAN EVITAR LA PRESIÓN LABORAL

Estrés golpea a jóvenes maduritos

AURORA CARUAJULCA
aurora.caruajulca@prensmart.pe

Los millennials, nacidos entre 1981 y 1996, enfrentan niveles récord de fatiga y estrés.

La sobrecarga laboral y la hiperconectividad son factores clave en este agotamiento crónico. Así lo advierte el estudio de Mercer y de Quarter of Americans experience burnout by 30.

Según el psicólogo Iván La Rosa, este agotamiento no es solo físico, sino también mental. La presión por cumplir expectativas irreales genera ansiedad y depresión.

La cultura de la productividad constante agrava el problema. Muchos trabajadores sienten que deben estar disponibles las 24 horas, lo que limita su descanso.

Los expertos recomiendan establecer límites en el trabajo. Priorizar el tiempo libre y desconectarse de dispositivos electrónicos puede reducir el estrés.

Así también, aconsejó que las empresas pueden contribuir promoviendo ambientes laborales saludables. Políticas de bienestar, horarios flexibles y espacios de descanso.

Finalmente, La Rosa recuerda que no todo es urgente. Aprender a delegar y priorizar el bienestar personal es fundamental para una vida equilibrada.



Los nacidos entre 1981 y 1996 enfrenta duros retos.

ojo al dato

El apoyo psicológico también es esencial. Terapias y técnicas de manejo del estrés ayudan a enfrentar la fatiga crónica.

ACCIONES. La psicóloga especialista en salud mental, Maritza Ríos, recomienda mantener una alimentación equilibrada, hacer ejercicio regularmente y practicar actividades recreativas para mejorar significativamente el bienestar mental.

La falta de sueño también es un factor determinante. Dormir menos de siete horas diarias incrementa el riesgo de problemas emocionales y físicos.



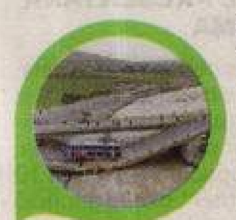
En Latinoamérica somos los menos felices.

CRISIS ECONÓMICA ES UNA DE LAS CAUSAS

Perú entre los países más infelices del planeta

Mientras países como Finlandia, Dinamarca, Islandia y Suecia ocupan los cuatro primeros puestos del Informe Mundial de la Felicidad, que se publicó ayer por el Día Internacional de la Felicidad de las Naciones Unidas, el Perú se encuentra en la ubicación 65, siendo uno de los cuatro países de Latinoamérica menos felices. Este índice de infelicidad también se mostró en una encuesta que realizó Ipsos Global en 30 países, donde Perú se sitúa entre los últimos en el puesto 25. La situación financiera es el principal factor que mantiene a los peruanos infelices.

Puente Chancay tenía fallas estructurales



El colapso del viaducto, en febrero último, dejó también más de 40 heridos.

La caída del puente Chancay, que dejó tres fallecidos, se debió a fallas estructurales que presentaba desde su construcción, concluyó el Organismo Supervisor de la Inversión en Infraestructura de Transporte de Uso Público (Ositran).



EN SAN JUAN DE LURIGANCHO Y PUENTE PIEDRA

CONTAMINACIÓN DEL AIRE TRIPLICA LOS NIVELES PERMITIDOS

Respirar en Perú sigue siendo un peligro. Según el informe World Air Quality Report 2024, el país registró una contaminación superior a tres veces el límite recomendado por la Organización Mundial de la Salud.

Alberto Morisaki, de la Asociación Automotriz del Perú, destacó que nuestro país ocupa el quinto lugar como el más contaminado de América Latina, superado por Guatemala, Guyana, México y El Salvador. Lima ocupa el tercer lugar en contaminación entre las capitales de la región. San Juan de Lurigancho y Puente Piedra destacan como las zonas más afectadas.



AL GRANO



SIGUE BÚSQUEDA DE ENFERMERA DESAPARECIDA

La enfermera Nayeli Danicsa DávalosTiclio (22) está desaparecida desde el 23 de febrero. La mujer, madre de un bebé de 2 años, ayudó a los afectados en la tragedia del Real Plaza. Horas antes acudía a una entrevista laboral.



INCENDIO EN BARRIOS ALTOS AÚN NO SE APAGA

Tras dos semanas del incendio en el jirón Cangallo, en Barrios Altos, la emergencia persiste. Sin agua, sin luz y expuestos a una humareda, los damnificados reclaman apoyo. "El incendio aún no se apaga, el humo sigue saliendo", narró un afectado.



OTOÑO TRAERÁ LLOVIZNAS EN LA CAPITAL

El otoño arrancó y, según el Servicio Nacional de Meteorología e Hidrología del Perú (Senamhi), en Lima Metropolitana se espera la presencia de neblinas y lloviznas en las primeras horas del día en las próximas semanas.

Corta como un experto con el set de

CUCHILLOS *Godfrey* Oster

- Hojas de acero inoxidable
- Mango ergonómico con acabado soft touch
- Revestimiento antiadherente que facilita el deslizamiento de alimentos

SET X5 CUCHILLOS A:

S/49.90

PRECIO REGULAR: S/ ~~119.00~~

+CUPÓN

DE FRUTAS

MULTIUSOS

DE CHEF

PARA PAN

REBANADOR

Recetas CLÁSICAS

Y llévate un recetario para cocinar como un chef

1 Busca YA el cupón en tu diario Ojo.

2 Recorta el cupón y adquiere tus CUCHILLOS GODFREY a un PRECIAZO.

Corta como un experto con el set de CUCHILLOS *Godfrey* Oster



Para mayor información, escribe al: 988 070 096

Alcance de la promoción: A Nivel Nacional. **Vigencia de la promoción:** Desde el martes 18 de marzo hasta el martes 08 de abril de 2025 o hasta agotar stock. **Modalidad:** Para participar de la promoción "Set Cuchillos Godfrey", el lector deberá adquirir su Diario Ojo, Trome o Correo, y encontrar el cupón impreso que será publicado dentro del diario. Dentro de cada diario vendrá únicamente un (01) cupón. El lector deberá recortar dicho cupón, acercarse a su quiosco más cercano a realizar la compra y entregar el cupón para la respectiva validación. Una vez validado el cupón, podrá adquirir el set de cuchillos Godfrey a S/49.90 + recetario (precio regular: S/119.00). **Stock disponible:** 5,000 unidades. **Restricciones:** No podrán participar canillas ni menores de 18 años. **Legales:** Al participar de la promoción, manifiesta su conformidad con nuestros términos (https://trome.com/terminos-y-condiciones/) y condiciones y política de privacidad (https://trome.com/politica-de-privacidad/). **Servicio al cliente:** En caso tuviera alguna duda, deberá enviar un mensaje de WhatsApp a los números 988070096 o 922957466.

Válido a nivel nacional





MUERE OTRO POLICÍA. Murió el policía Edwin Huacausi Ochante, uno de los tres agentes que el 22 de febrero resultaron heridos tras enfrentarse a balazos a la banda "Los Gatilleros de Huaycán", frente a una discoteca, en Ate. Por cerca de un mes luchó por su vida en el hospital de la Policía Nacional. Se trata de la segunda víctima mortal tras el incidente, pues hace unos días murió el agente Brayan Pérez Barzola.



▪ Comerciantes de Gamarra están entre sus víctimas.

AGENTES USARON EXPLOSIVOS

"Mexicanos" atrapados en "La Huerta Perdida"

Comerciantes y empresarios del Mercado Central, Mesa Redonda, Gamarra y empresas de transporte eran sus víctimas. A combazos y con explosivos, agentes policiales ingresaron a su guarida y capturaron a cuatro integrantes de la banda criminal "Los Mexicanos". Detectives antirrobos de la Dirincri, de la SUAT y del Grupo Especial Contra el Crimen Organizado (Grecco) incursionaron en el barrio conocido como "La Huerta Perdida", en Barrios Altos, y atraparon a Gerardo Andrés Martínez López, Ronal Estiven Barbosa Altamiza, Jaime Wilmer Farromeque Reto y Roxana Magali Vásquez Tapia.

"Loco Eder" cae con pistola y municiones



▪ Se le sindica de extorsionar a colegios en Ventanilla.

Agentes de Inteligencia y del Depincri Callao arrestaron a Eder Rolando Godoy López (32) "Loco Eder", en el asentamiento humano Constanzo. Tenía una pistola con diez municiones. Aparece en videos haciendo disparos al aire durante un velorio.

AL GRANO



MATAN A BODEGUERO FRENTE A SU ESPOSA

Un sicario asesinó de tres balazos al dueño de una tienda de 70 años de edad dentro de su negocio y delante de su esposa, en Carabayllo. Pastor Enrique Carrión Ramos nunca había recibido amenazas.



AGARRAN A "PEPERAS" POR MUERTE DE VÍCTIMA

Cayeron Julia Elizabeth Vega Chauca (48) y Cecilia Magaly Eyzaguirre Anhuamán (51), de "Las peperas de Boterín", en el Callao. De acuerdo a la investigación, la madrugada del 12 de julio del 2024, sedaron a Sergio Gálvez Altamirano (60) en un bar hasta causarle la muerte.

LE DISPARARON EN EL ABDOMEN Y GOLPEARON LA CABEZA

Asaltan a cambista en terminal terrestre

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

En pleno estado de emergencia, tres delincuentes armados ingresaron al terminal terrestre de la Empresa Flores, en La Victoria, y encañonaron a un cambista de 51 años, le dispararon en el abdomen y le reventaron la cabeza a golpes para robarle su canguro con cuatro mil soles.

Para que ninguna persona intentara frustrar el asalto, los criminales dispararon al techo del establecimiento.

Los ladrones llegaron bien temprano al terrapuerto, ubicado entre las avenidas Paseo de la República y 28 de Julio, en pleno Paseo de la República, hicieron seguimiento por varios minutos a la víctima que -según testigos- fue al baño antes de sentarse en su silla en el hall del local.

A las 6:02 de la mañana, los hampones, vestidos de negro y con los rostros cubiertos con gorras y mascarillas, lo rodearon.

TERRIBLE. "Lo golpearon en la cabeza con la cacha del arma, dispararon al techo y le arrebataron el canguro. A uno se le cayó la plata y el otro regresó para recogerla. Dos de ellos eran gorditos. A esa hora había bastante gente que esperaba salir de viaje, como 30 a 40 personas", dijo una testigo.

Una de las cámaras de videovigilancia del terminal grabó el asalto que duró apenas 20 segundos.

Luego, los malhechores salieron a la carrera y subieron a dos motos lineales que los esperaban en la calle y huyeron por la avenida 28 de Julio con dirección a La Parada.



▪ Pasajeros vieron sorprendidos el robo a balazos.

ojo al dato

El cambista terminó sin su chaleco y su capital de trabajo. Fue auxiliado por testigos y luego llevado a un hospital.



▪ QUEDÓ CON SERIAS HERIDAS

ARRESTADOS POR DEFENDER A ALCALDE CORRUPTO. Las fuerzas de seguridad de Turquía arrestaron ayer a 37 personas por criticar en redes sociales la detención del alcalde de Estambul, Ekrem Imamoglu, acusado de corrupción y terrorismo y principal rival político del presidente del país, Recep Tayyip Erdogan.



JAPÓN



GANA BILLETÓN CON DISFRAZ DE PERRO

➡Toco, el japonés que saltó a la fama con sus videos en los que aparece disfrazado de perro, ha creado el Tokotoko Zoo, un lugar donde cualquiera puede "cumplir su deseo de convertirse en animal", concretamente en un perro malamute de Alaska. Cobra hasta 327 dólares por 50 minutos.

ESTADOS UNIDOS



MATÓ A SU MASCOTA EN AEROPUERTO

➡Alison Agatha Lawrence, de 57 años, fue detenida tras descubrirse que ahogó a su perro en el aeropuerto de Orlando al no poder viajar con la mascota por no tener la documentación completa. El incidente ocurrió el 16 de diciembre de 2024, cuando el animal fue hallado sin vida en un baño de mujeres.

FOTOLOCA



ECUADOR

PUENTE COLGANTE DE 200 METROS ERA TRAMPA MORTAL

➡Un puente colgante de 200 metros sobre el río Magro, a 50 kilómetros al norte de Guayaquil, por el que circulaban varios vehículos colapsó dejando un muerto, dos desaparecidos y cinco heridos. En uno de los extremos, un tráiler cargado con maíz quedó atrapado cuando estaba a punto de terminar de cruzar. El ministro de Obras Públicas, Roberto Luque, expresó el pésame a la familia de la víctima mortal y se solidarizó con las familias de las cinco personas heridas.

NUEVA ZELANDA



EL ANIMAL MÁS FEO DEL MUNDO ES EL "PEZ DEL AÑO"

➡El pez gota o pez borrón, considerado como "el animal más feo del mundo", ganó un nuevo título: Pez del Año en Nueva Zelanda en una competencia organizada por el Mountains to Sea Conservation Trust, con el propósito de sensibilizar sobre la biodiversidad marina y de agua dulce. A pesar de su aparente desventaja estética, el pez logró imponerse en la votación a su competidor más cercano, el reloj anaranjado, otro pez feo.

REINO UNIDO



COSTA RICA Y MÉXICO RÍEN DE FELICIDAD

➡Costa Rica (sexto puesto) y México (décimo) se ubican entre los diez países más felices del mundo, según el Informe Mundial de la Felicidad 2025, que ubica a Finlandia en el primer lugar.



TEME MORIR DEVORADA POR COCODRILOS

➡Una mujer que vive junto a un río infestado de cocodrilos afirma que está aterrorizada, pues no puede ni salir de su casa, siete meses después de haberse salvado de morir devorada por uno de estos depredadores. Munirpa, de 48 años, vive en la ribera del río Budong-Budong, en Indonesia, y estaba tirando su basura a un arroyo cercano cuando fue atacada repentinamente por un cocodrilo.



DEBE GUARDAR REPOSO SI SALE DE ALTA

Semana Santa sin el papa Francisco

AGENCIAS OJO
redaccion@prensmart.pe

VATICANO

Aunque el estado de salud del papa Francisco sigue mejorando, su hospitalización será larga y tras el alta tendrá que guardar una larga convalecencia en su residencia, la Casa Santa Marta, por lo que el Vaticano piensa en un "plan B" para las próximas celebraciones de la Semana Santa, es decir sin la presencia del pontífice en lo actos religiosos.

Ayer se informó que la neumonía bilateral está "bajo control", aunque la ventilación mecánica durante la noche ya no es necesaria y el próximo parte médico no se publicará recién la próxima semana.

Se recordó que en 2023, el pontífice argentino presidió todas las ceremonias de Semana Santa un día después de salir del hospital por una bronquitis, pero esta vez no podrá ser así.

PLAN B. Ante esta situación, el Vaticano ha estudiado un posible "plan B", como hipótesis, que podría incluir, de ser necesario, la celebración de los ritos de Semana Santa sin el papa, quien sería reemplazado por algunos cardenales. Los actos comenzarán el 13 de abril con la misa del Domingo de Ramos. Según algunas especulaciones, Francisco encargará la tarea de celebrar en su nombre a algunos cardenales como el secretario de Estado, Pietro Parolin; el decano del colegio cardenalicio, Giovanni Battista Re y otros.

ojo al dato

Pietro Parolin, como en 2005, sería también el encargado de leer el mensaje del Urbi et Orbi (a la ciudad y al mundo).

VENEZUELA



LLEGAN 311 MIGRANTES DESDE MÉXICO

CARACAS. Ayer arribaron procedentes de Ciudad de México 311 ciudadanos que supuestamente son parte del retorno voluntario bajo el plan "Vuelta a la Patria". Estados Unidos aclaró que el régimen chavista mintió y los ciudadanos no son deportados por la administración de Donald Trump. El número dos del Chavismo, Diosdado Cabello, señaló que "fue un acuerdo directo con el Gobierno de México".

ESTADOS UNIDOS

TRUMP BROMEA CON EL FIN DEL MUNDO

WASHINGTON. El presidente Donald Trump restableció su famoso botón rojo en su Oficina Oval para pedir Coca-Cola Light. La revelación ocurrió durante una entrevista televisiva con la presentadora de Fox News, Laura Ingraham, quien le preguntó: "¿Dónde está el botón de Coca-Cola?". "Está aquí mismo", respondió Trump mientras la cámara mostraba su dedo presionando el botón. Con su habitual estilo bromeó: "Todos creen que esa es la bomba nuclear. Dicen que si presiono esto, es el fin del mundo".

LA LIBERTAD



▪ Docente fue hallada en estado crítico y no pudo ser llevada a un centro de salud.

SE DIRIGÍA A DICTAR CLASES EN COLEGIO RURAL

Profesora se pierde y muere

AURORA CARUAJULCA
aurora.caruajulca@prensmart.pe

En la sierra de La Libertad, la tragedia enlutó al sector educativo con la pérdida de una profesora en medio de las fuertes lluvias que se registran en las alturas de la provincia de Gran Chimú.

El último lunes, la docente de la Institución Educativa N° 82945, del caserío de Melgas, Mónica Vergara Amaya, inició su trayecto hacia la escuela con la intención de cumplir con su deber pedagógico.

El recorrido implicaba un desplazamiento de varias horas desde el distrito de Sayapullo.

> **ojo al dato**
> Otro grupo de profesores también se extravió en medio de las lluvias y neblina, pero fueron encontrados a tiempo.

La profesora se extravió por la neblina y, tras dos días de búsqueda, fue hallada en estado crítico. La comunidad intentó auxiliarla, pero la falta de acceso a servicios médicos resultó fatal.

Presentaba signos de deshidratación y otros síntomas que alertaban de una posible neumonía. Sus compañeros intentaron estabilizarla.

Sin embargo, la posta de salud más cercana estaba a cinco horas de distancia. Las condiciones del camino impidieron que reciba atención a tiempo, lo que provocó su fallecimiento.

Los docentes también denunciaron la falta de apoyo de las autoridades locales. "Había una máquina del gobierno regional para limpiar la carretera, pero la llevaron sin hacer el trabajo", denunciaron.

Debido a la falta de mantenimiento de los caminos, los profesores realizan extensas caminatas, por lo que piden la suspensión de las clases hasta arreglar las vías y el clima mejore.

LA LIBERTAD

BRASILEÑO CAE CON COCAÍNA

TRUJILLO. El brasileño Raphael Hideki Higa Kitazaki (29), "Bolo", fue detenido por agentes del Grupo Terna con mil ketes de cocaína y por integrar una banda de vendedores de droga.

AREQUIPA Y LAMBAYEQUE

SIETE MUERTOS EN DOS ACCIDENTES DE CARRETERA



CAMANÁ. Cuatro pasajeros perdieron la vida y al menos 30 quedaron heridos tras el vuelco de un bus de la empresa Flores Hermanos en Quilca, provincia de Camaná, cuando se dirigía de Lima a Moquegua. En Lambayeque, el chofer de una combi, Pedro Félix Llauce Chiroque (54), y los pasajeros Luis Alberto Ocaña Yajahuanca (56) y Bertha Damián Cajusol (57) murieron al chocar contra un tráiler.



PIURA

CÁMARA GRABÓ ASESINATO

PIURA. Una cámara de seguridad grabó cuando un sicario asesinó a César Marlon Ramírez Farfán, un padre de familia, en los exteriores del colegio Ricardo Palma, en el distrito piurano de Castilla. El crimen ocurrió frente a varios niños, que corrieron despavoridos para protegerse.



CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL BIENESTAR DE LA FAMILIA

936098953
2818677

Sigue los consejos del **Dr. José Luis Pérez Albela** en su canal de YouTube "Bien de Salud" y cada viernes al mediodía en las redes sociales de Diario ojo

DATO

Estudios recientes han demostrado que la práctica regular de disciplinas orientales puede reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés, y mejorar la regulación emocional en quienes las practican.



CONSEJO

Las prácticas orientales ofrecen herramientas efectivas para gestionar el estrés y mejorar el bienestar emocional. Incorporarlas en la vida diaria puede generar cambios positivos y duraderos en la salud mental y física. Para maximizar sus beneficios, se recomienda combinarlas con otras actividades saludables y mantener una práctica constante.



EVIDENCIA CIENTÍFICA

Un estudio publicado en Frontiers in Psychology encontró que la meditación mindfulness reduce significativamente la ansiedad y mejora la respuesta emocional ante situaciones de estrés.

Según un artículo en Journal of Clinical Psychology, el yoga contribuye a mejorar la regulación emocional y la resiliencia psicológica.

La Revista de Medicina Alternativa y Complementaria destaca que la acupuntura puede tener efectos positivos en la reducción del estrés y la ansiedad.



BENEFICIOS EMOCIONALES

Incorporar prácticas orientales en la vida diaria puede generar múltiples ventajas para el bienestar emocional.

Reducción del estrés y la ansiedad. La meditación y el tai chi han demostrado ser efectivos para calmar la mente y disminuir los síntomas de ansiedad.

Mejora en la concentración y el enfoque. Técnicas como el mindfulness ayudan a desarrollar una mayor capacidad de atención y claridad mental.





Mayor control de las emociones. La respiración profunda y el movimiento consciente contribuyen a una mejor gestión emocional.

Fortalecimiento del bienestar general. Estas prácticas fomentan la relajación y ayudan a mantener un estado de equilibrio mental y físico.



Director: Carlos Espinoza Olcay / Editoras: Silvia Quispe y Massiel Cardoza

Las ... ha... alc... bie... me... acu... pe... bie... su... mo... co...



RTES ORIENTALES ARA EL EQUILIBRIO MOCIONAL



icas milenarias de Oriente se ado durante siglos para a armonía interior y el mental. Disciplinas como la n, el tai chi, el yoga y la ra han ayudado a muchas a reducir el estrés, mejorar su y fortalecer la conexión con o. Estas técnicas combinan ito, respiración y ación.

RECOMENDACIONES

Consistencia en la práctica. Para obtener beneficios significativos, se recomienda una práctica regular y constante.

Guiarse por expertos. Aprender de instructores calificados puede mejorar la experiencia y garantizar una técnica adecuada.

Escuchar al cuerpo. Cada persona responde de manera diferente, por lo que es importante adaptar la práctica a las necesidades individuales.

Complementar con un estilo de vida saludable. Una alimentación balanceada y hábitos positivos pueden potenciar los efectos de estas prácticas.

Infografía: Iván Ciro Palomino

Fotos: AFP, Andina, GEC



APODOS PARA PAREJAS QUE NO SON CURSIS

Pueden usar apodos como "compañer@ de aventuras", "soci@", "mente maestra", capitan/a", "ninja/o" o "genio/a".

SEÑALES QUE PUEDEN AYUDAR A DETERMINAR SI ES SÓLIDA Y ESTABLE

¿Está en una relación sana?

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

A veces, es difícil saber si una relación de pareja está realmente en un buen lugar. Las dinámicas diarias, los desacuerdos ocasionales y las expectativas pueden nublar nuestra percepción. Sin embargo, hay señales claras que nos indican si lo que vivimos es saludable. La psicóloga María del Pilar Rodríguez Azaña, experta en psicoterapia familiar, nos comparte 9 claves para reconocer una relación sólida y emocionalmente sana.

COMUNICACIÓN CLARA. En una relación sana, ambas partes pueden expresar sus sentimientos y preocupaciones sin temor a ser juzgados. La clave está en la claridad y el respeto mutuo al comunicar lo que les molesta.

EMPATÍA MUTUA. "Comprender lo que está sintiendo tu pareja es crucial. No se trata de vivir la misma emoción, sino de mostrarle que te importa y que estás dispuesto a entender su perspectiva", explica la experta.

ojo al dato

Una relación sana debe apoyar el crecimiento individual y como pareja. Ambos deben sentirse respaldados en sus metas. Más consejos en www.pilarrodriguez.pe.



La adaptabilidad permite enfrentar juntos los cambios y desafíos que surgen.

RESPETO CONSTANTE. La doctora Rodríguez Azaña destaca que el respeto es el pilar de una relación sólida. Evitar actitudes hirientes o despectivas contribuye a que ambos se sientan valorados, creando un ambiente donde se promueven la comprensión y la armonía en la convivencia diaria.

CONFIANZA GENUINA. Las relaciones sólidas se basan en la confianza. Ambas personas deben sentirse seguras y libres de juzgarse. "Es vital saber que puedes confiar en tu pareja en cualquier situación", asegura Rodríguez.

ESPACIO PERSONAL. El tiempo individual dentro de una relación es tan relevante como el tiempo que se pasa juntos. Tener espacio personal permite que cada persona mantenga su identidad dentro de la relación, lo que favorece una conexión más equilibrada.

1



RESOLUCIÓN DE DESACUERDOS. "Es normal que haya desacuerdos, pero si las discusiones no se repiten y se resuelven con acuerdos, la relación tiene potencial", enfatiza la doctora.

2



LÍMITES. Establecer límites es fundamental para proteger la dignidad de ambos. Si se cruzan, puede ser una señal de que algo en la relación no está funcionando.

3



APOYO. Una pareja debe ser un refugio seguro, donde ambos se animen y se cuiden en los momentos difíciles. Es una de las bases de una relación sólida.



OFRECERLE UN ESPACIO SEGURO

¿Cómo ayudar a su pareja si se siente insuficiente?

Si su pareja se siente insuficiente, lo más importante es estar presente de manera auténtica. Escuchar sin prisas ni juicios, y aceptar sus sentimientos sin restarles importancia. A veces solo necesita sentirse vista, que sus emociones no son una carga. No siempre se trata de dar respuestas rápidas, sino de ofrecer un espacio seguro para que sea ella misma. Reafirmar lo valiosa que es y demostrarle que, a pesar de sus dudas, es suficiente. Un apoyo sincero puede ser justo lo que necesita.

FALTA DE CONEXIÓN

Indicadores para acudir a terapia juntos



Si una pareja siente que la comunicación es más difícil de lo normal, los conflictos se repiten o la intimidad se ha perdido, podría ser hora de considerar la terapia de pareja. Además, si alguno se siente desconectado emocionalmente o el estrés externo afecta la relación, buscar ayuda profesional puede ser la clave.

ABANDONO

El impacto de los daddy issues en el amor



Los "daddy issues" se refieren a cómo un vínculo afectivo no resuelto con el padre puede afectar la manera en que alguien se relaciona en el amor. Si la relación con el papá fue distante, negligente o problemática, puede generar inseguridades, miedo al abandono o una constante búsqueda de validación.

CRACK ojo

¡REVIVE PERÚ!

GUERRERO, POLO Y FLORES ANOTARON Y EL MARTES HAY QUE GANARLE A VENEZUELA

GANAMOS 3-1 A BOLIVIA Y SEGUIMOS VIVOS EN ELIMINATORIAS

Estamos aferrados a la esperanza de creer en nosotros mismos. En ese espíritu que no se doblega y en esas ganas que tiene un país de ir a otro Mundial. Estamos creyendo, porque hay jugadores que dan razones para creer. Perú renació y ganó. Vuelve a estar, matemáticamente y emocionalmente, en carrera para clasificar. Superó 3-1 a Bolivia que jugó como nunca y complicó como se esperaba de una selección que pelea por alcanzar el ansiado cupo al repechaje.

En un momento donde el país se desangra por la ola de violencia y extorsión apareció la Blanquirroja para darnos una alegría. Siempre se tuvo entusiasmo para ir al ataque, pero también se sintió la presión. Por eso, la primera etapa mostró un equipo impreciso en sus primeros momentos, pero que poco a poco fue creciendo en el terreno de juego.

Cuando el visitante mostraba su mejor versión, apareció el gol nuestro. Llegó de los pies de Andy Polo (37'). El arco se empezaba a abrir, pero faltaba algo más y surgió, como casi siempre, Paolo Guerrero, justo a los 45' cuando culminaba el primer tiempo.

En la segunda, la selección se preocupó en cuidar el resultado y los del Altiplano crecieron. Se acercaron más al arco de Pedro Gallese y su premio llegó, vio penal, por obra de Miguel Terceros (58'). El arco nacional sintió la presión, surgieron situaciones de peligro que nuestro arquero supo resolver y apareció ese jugador que siempre surge cuando se le necesita. Edison Flores había ingresado al campo y anotó a los 82' el definitivo, que da respiro, pero sobre todo abre el crédito para creer en la clasificación.

Datos:

*** Andy Polo demoró 34 partidos oficiales para anotar su primer gol con la Bicolor. Fue su segundo gol con la selección en 55 partidos.**

*** Sumamos 12 partidos sin perder ante los bolivianos en casa.**



FIRMADOS

"Estoy feliz por enfrentar a Fabián Bustos, quien me dio la posibilidad de llegar a Barcelona y empezar mi carrera como asistente."


SEGUNDO CASTILLO
Técnico de Barcelona

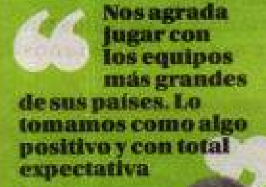
"Me sorprende y preocupa la cantidad de lesiones continuas que tiene el equipo, más si pronto empezará la Copa Libertadores"

MARCELO GALLARDO
Entrenador de River Plate

"Uno ve que le toca Atlético Mineiro, es un lindo equipo que siempre compite y a uno le gusta enfrentarse a esos equipos"

GASPAR GENTILE
Delantero de Cienciano

"Nos agrada jugar con los equipos más grandes de sus países. Lo tomamos como algo positivo y con total expectativa"


MANUEL BARRETO
Director deportivo de Universitario

URUGUAY RECIBE A ARGENTINA EN EL "CENTENARIO"

"Locos" por el fútbol total



▪ La Celeste ganó 2-0 en estas Eliminatorias al cuadro de Lionel Scaloni de visita.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Montevideo.- No hay primera sin segunda. Uruguay (2° con 20) recibe hoy (6:30 p.m./Movistar Canal 3) en el Centenario a la selección de Argentina (1° con 25) y quiere repetir el triunfo de hace más de un año en la "Bombonera". Aquella noche los celestes vencieron 2-0 y terminaron con el invicto de los campeones del mundo.

En esa jornada del clásico del Río de la Plata, Darwin Núñez brilló en el ataque charrúa con un gol y una actuación sobresaliente. Ahora, el presente del goleador del Liverpool no es el mejor y no solo lo cuestionan en tierras británicas, los aficionados orientales también empiezan a dudar de su número nueve. El futbolista confía en que revertirá la situación.

ojo al dato

El delantero argentino Paulo Dybala padece un problema en el tendón semitendinoso izquierdo y sería operado en breve.

"Sé que no estoy rindiendo lo que debería, pero no soy una persona que tira la toalla. Estar acá (Uruguay) sirve para olvidarme un poco de lo que está pasando allá (Inglaterra) y, aparte, no hay nada más lindo para un jugador que vestir la camiseta de su país" señaló el delantero.

Los Albicelestes, que llegan con las bajas de Lionel Messi, Paulo Dybala y Lautaro Martínez, no se fían de los dueños de casa. Lionel Scaloni vaticinó un partido abierto. "Sabemos a lo que juega Marcelo (Bielsa). Sus equipos siempre atacan. Espero que la gente disfrute", expresó el técnico argentino.

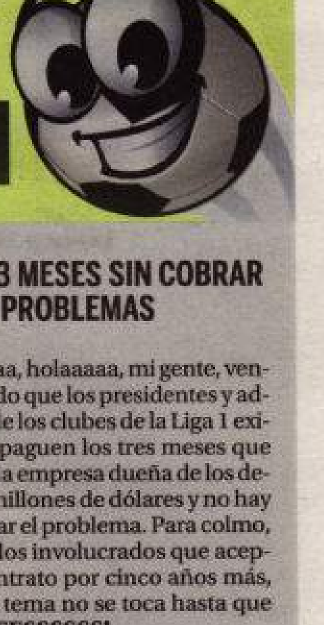
ANTE VENEZUELA

ECUADOR A SUMAR EN CASA

Ecuador puede ir asegurando su clasificación al Mundial 2026 si es que derrota hoy a Venezuela en el estadio Rodrigo Paz Delgado por la fecha 13 de las Eliminatorias (4:00 p.m./Movistar Canal 3). Los locales están invictos en casa ante la Vinotinto desde el 2007, tendrán a Enner Valencia como único punta y en defensa no contarán con Piero Hincapié por suspensión. En Venezuela se destaca el volante ofensivo del Santos, Yeferson Soteldo.

LA COLUMNA DE

EL OJÓN

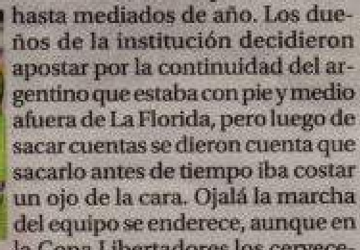


por: el calidoso

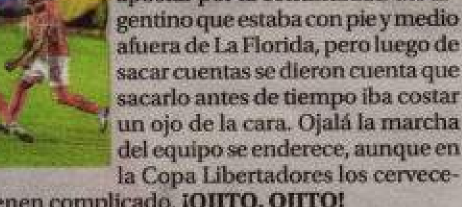
LOS CLUBES LLEVAN 3 MESES SIN COBRAR Y SE VIENEN PROBLEMAS

Hola, holaa, holaaa, holaaaaa, mi gente, vengo más embalado que los presidentes y administradores de los clubes de la Liga 1 exigiendo que les paguen los tres meses que les debe 1190. La deuda de la empresa dueña de los derechos alcanza los cuatro millones de dólares y no hay señales de querer solucionar el problema. Para colmo, desde la Videna se pidió a los involucrados que acepten una ampliación de contrato por cinco años más, pero por el momento este tema no se toca hasta que se pongan al día. ¡CHEEEEEESSSSSS!

En el Rímac los hinchas celestes están "volando" porque parece que Guillermo Farré se queda mínimo hasta mediados de año. Los dueños de la institución decidieron apostar por la continuidad del argentino que estaba con pie y medio afuera de La Florida, pero luego de sacar cuentas se dieron cuenta que sacarlo antes de tiempo iba costar un ojo de la cara. Ojalá la marcha del equipo se enderece, aunque en la Copa Libertadores los cerveceros lo tienen complicado. ¡OJITO, OJITO!



La Liga 3 tuvo su sorteo y se confirmó que el torneo empieza en la tercera semana de abril. En este campeonato estarán algunos cuadros de reserva, equipos de Copa Perú y representativos que descendieron de la Liga 2. El problema radica en que los cuadros que no avancen a la siguiente ronda solo disputarán 18 partidos y el resto del año no tendrán competición. Queda claro que la planificación y la Federación peruana de fútbol no van de la mano. ¿Qué pasará con los futbolistas juveniles que no clasifiquen. ¡HUUUUUMMMM!



Bassco Soyer y Víctor Guzmán tienen claro que este año no tendrán oportunidades en Alianza y solo están esperando que llegue la mitad de temporada, que es cuando termina su contrato, para desligarse del club íntimo. Ambos tienen ofertas del exterior y de cuadros peruanos que les aseguran jugar. Ojalá los muchachos elijan bien, porque a su edad lo que necesitan es tener continuidad. Bueno mi gente, esto es todo por hoy, mañana volvemos con más y mejor información. ¡CHAAAAAAUUUUUU!


▪ "Nipones" ganaron en casa ante 60 mil espectadores.

JAPÓN ES EL PRIMER CLASIFICADO

"Samuráis'" ya están en el Mundial 2026

El Mundial 2026 ya tiene a su primer clasificado y se trata de la selección de Japón que le ganó 2-0 de local a Baréin en las eliminatorias asiáticas. Los "nipones" lideran el grupo C con 19 puntos a falta de solo tres jornadas y se unieron a Estados Unidos, México y Canadá, países que tienen el boleto por ser organizadores del torneo. Los jugadores celebraron el pase con 60 mil hinchas que abarrotaron el estadio de Saitama. Será la octava participación consecutiva de Japón en un Mundial y su cuenta pendiente será superar por primera vez los octavos de final. Corea del Sur e Irán, líderes de los otros dos grupos, también están cerca de lograr su clasificación.

VOLANTE GUIO A CROACIA EN LA VICTORIA DE 2-0 SOBRE FRANCIA

Modric dio cátedra a Mbappé

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Francia lo pasó mal y cayó derrotado 2-0 ante Croacia en la ida de los cuartos de final de la Nations League que se jugó en la ciudad de Split. Los dueños de casa fueron contundentes mientras que la visita pagó caro su flojo encuentro. Ahora, los galos deberán golear a los balcánicos el domingo en París si no quieren quedar fuera de los play off.

Ni el regreso de Kylian Mbappé y el gran momento de Ousmane Dembélé hicieron que se metieran en el partido. Los pupilos de Didier Deschamps solo tuvieron chispazos, mientras que el veterano Luka Modric, con sus 39 años, sí brilló en los balcánicos. El volante del Real Madrid manejó los hilos de su selección que se dio el lujo de fallar un penal al inicio del encuentro. Kramaric disparó avisado y el portero Mike Maignan lo desvió con los pies.


▪ Veterano Modric (39) fue una de las figuras del partido.

El atacante del Osasuna de España, Ante Budimir (25') abrió la lata para los croatas y puso justicia a lo que ocurría en el campo. Iván Perisic (36 años) puso el segundo a los 45'. En el complemento la historia fue casi la misma y, salvo algunos intentos de Dembélé, Croacia controló el juego.

En otros partidos, Países Bajos empató 2-2 con España. En Copenhague, Dinamarca hizo valer su condición de local y se impuso 1-0 a la Portugal de Cristiano Ronaldo. En San Siro, Italia cayó 2-1 ante Alemania.

ojo al dato

Bélgica, con la vuelta del golero Thibout Courtois, cayó 3-1 ante Ucrania en la promoción de la Nations League.



MARGUI PORRAS SACA PECHO. La talentosa actriz cómica Margui Porras contó orgullosa que su hija, quien radica en México y es directora de cine, haya quedado en segundo puesto, con un cortometraje que hizo sobre su vida, en un importante festival de cine charro.



Se organiza para ir a la "Marcha por la Paz".

ESTÁ MUY TRISTE POR LA PARTIDA DE "RUSSO"

Pimentel: El miedo no nos puede ganar

Ernesto Pimentel, "La Chola Chabuca", alzó su voz de protesta para reclamar a las autoridades "mano dura" contra la delincuencia tras el asesinato de Paul Flores, "El Russo" e invitó a artistas y ciudadanía a participar de la marcha por la paz convocada en la Plaza San Martín, hoy a las 5 de la tarde.

- ¿Ernesto, estarás en la marcha?
Me estoy organizando, porque estoy muy triste. La partida de "El Russo" nos ha dejado un gran vacío y esto se repite a diario.
- Es una constante lo que vive nuestro país
Sí, pero el miedo no nos puede ganar.
- ¿Pero qué hacemos?
Seguir, confiar en las autoridades y exigir justicia. (C. Ch.)



Dice que hay que seguir adelante, confiar en las autoridades y exigir justicia.

Y SE LLAMARÁ LUCCA

Mirella Paz tendrá un varoncito



Mirella Paz contó que espera un varoncito y se llamará Lucca.

"Yo pensaba que iba a ser mujercita, mi pareja estaba seguro que sería hombrecito. La verdad, estoy feliz y se llamará Lucca. Toda mi familia está feliz, será el hombrecito que me cuidará", comentó Mirella quien por el momento no tiene planeado regresar a la música.

Janet llama a Delany "viuda confundida"

DIJO A LÓPEZ QUE SE ILUSIONÓ CON FARFÁN, PERO NUNCA LA OFICIALIZARON

REDACCIÓN OJO

Janet Barboza llamó "viuda confundida" a Delany López, luego que la influencer comentó en "Café con la Chévez" que tuvo una relación de casi dos años con Jefferson Farfán, pero que nunca quiso exponerla porque tenía un "acuerdo de pareja" con el exfutbolista.

"Delany López, la confundida, la que se siente la viuda de Jefferson Farfán, porque se sentía la esposa de él y nadie se enteró que tenían una relación", dijo en "América Hoy".

Luego, en tono irónico, señaló que López nunca mostró fotos o algo que indique que fueron pareja.

"Yo entiendo que te hayas ilusionado con Farfán, es guapo y empresario poderoso, pero yo digo qué culpa tiene Farfán que algunas chicas que él conoce se enamoren y sientan que están en una relación. Veo una Delany triste, desconectada, melancólica, debe haberle dolido a la chica, seguro ha llorado, al reconocer que no la oficializaron. Si alguien me enamora que lo salga a decir por calles y plazas, así que un poquito de ¡Por favor!", precisó.

Como se recuerda, Delany dijo en el podcast que se enamoró y por eso aceptó algunas condiciones.

"Yo decidí no hablar nada, por mi tranquilidad también, porque de una u otra forma yo puedo decir algo y muchos no me van a creer, acepté las cosas porque me enamoré", detalló.



DELANY LÓPEZ
INFLUENCER

ojo al dato

Conductora de "América Hoy" dijo que la influencer se sentía la esposa de "Foquita", pero que está triste porque nunca la oficializaron.

MALAS LENGUAS

Estas malas lenguas llegan cargadas de harto "chimi chimi"... **BETO ORTIZ** defendió a **MACARENA VÉLEZ** de los haters que la critican por su físico y su forma de ser. Dijo que estas personas deben ser perfectas y no se debe chancar a nadie que no se conozca... **LUCIANA FUSTER** sigue disfrutando del sol de Miami al lado de su amorcito **JUAN MORELLI**. Buena... **IGNACIO BALADÁN** está recontra templado de **NATALIA SEGURA** y afirma que su vida cambió totalmente al conocerla y ella lo hace ser mejor persona. La parejita ya está contando los días para la llegada de su primer hijo. Agú... **BRUNELLA HORNA**, su esposo **RICHARD ACUÑA** y su bebito van de avión en avión y ahora volaron a España. Provecho... Nos vamos, nos vemos mañana.





Gabriela: Shirley tuvo solo un “gustito” por Farfán

AFIRMA QUE NO CREE QUE “CHICA REALIDAD” HAYA ESTADO ENAMORADA DE “FOQUITA”

JESSICA LINO

La bailarina Gabriela Herrera afirma que no se siente culpable de haber tocado el botón rojo en “El valor de la verdad”, y que esto haya dejado la duda de si Shirley Arica estuvo enamorada de Jefferson Farfán. Además, asegura que las confesiones de la “Chica Realidad”, en el programa que conduce Beto Ortiz, no tendrían que incomodar a la chinita Xiomy Kanashiro.

“Ella y yo hablamos antes de que se presente en ‘El valor de la verdad’ y quedamos que en el momento que sintamos que es una pregunta que se puedan confundir las cosas, era el momento de tocar el botón rojo”, dijo Gabriela Herrera.

- ¿Shirley te mandó la señal para que la “salvaras”?

Cuando le hacen la pregunta (¿Te enamoraste de Jefferson Farfán?) la sentí nerviosa, volteó, me miró y ese era el momento de tocar el botón. Yo estaba preparada para salvarla.

- Con sinceridad, ¿tú crees que Shirley haya estado enamorada de la “Foquita”?

No creo, puede ser que haya sido un gustito, nada más.

- Ojalá que las confesiones de Shirley no vayan a incomodar a Xiomy Kanashiro, que ahora es la enamorada oficial de Farfán.

Bueno, eso no depende de lo que dijo Shirley, eso depende de ella, ¿no? Si alguien está segura de la persona con la que está, bien por ella.

- Además, el que duda, pierde.

Exacto, una cuando está segura de la persona que tiene a su lado, de la persona que ha elegido, se zurra en lo que digan los demás.

ojo al dato

Shirley Arica se sentó en el sillón rojo de “El valor de la verdad” y se llevó los 50 mil soles después de responder 21 preguntas.



SHIRLEY ARICA
MODELO

SE JUNTAN POR PRIMERA VEZ EN LAS TABLAS

Ismael y Virna en “Desnudos”



Los actores y esposos Ismael La Rosa y Virna Flores se juntan por primera vez en las tablas con la obra “Desnudos”, que se estrenó en el teatro Marsano.

“Somos Carla y Julián, una pareja de casados que tiene una estabilidad económica, pero no son felices. Es espectacular trabajar con Virna por su profesionalismo y talento”, dijo Ismael La Rosa.



Escribir a: buzondelamor@prensmart.pe

CARISMÁTICO Y GRAN LECTOR
Hombre caballero, emprendedor y sincero, busca dama soltera, linda y desinteresada para una relación amorosa.
940 584 142

TRABAJADOR SERIO
Treintañero reflexivo y detallista busca señorita independiente, de 30 a 55 años, para una relación formal y con fines matrimoniales.
985 380 181

MADURO EDUCADO
Romántico, busca chica soltera de 18 a 28 años, cariñosa y de buenos sentimientos, para una relación sólida y estable.
944 483 337

PROTECTOR HOGAREÑO
Enamoradizo, fiel y muy respetuoso, desea conocer a una joven de no mayor de 30 años, cariñosa y de buenos sentimientos.
972 654 540

EL HORÓSCOPO

POR AMATISTA
996288415




ARIES 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL
Deberá encontrar la entereza para aceptar ciertos errores cometidos que afectaron a la pareja. A partir de allí, podrá solucionarlo.


TAURO 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO
Su mal carácter terminará por traer discordia a la pareja en el día de hoy. Cambie de actitud antes de que le sea más difícil el retorno.


GÉMINIS 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO
Su actitud no fue la adecuada en ciertas situaciones a nivel laboral. Madure de una buena vez y actúe como las circunstancias lo piden.


CÁNCER 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO
Deje de cuestionar a sus compañeros de trabajo en cada una de las decisiones que toman. Mejor intente potenciar la labor en equipo.


LEO 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO
Hoy deberá pensar con mucha calma antes de tomar una decisión en todo aspecto de su vida. No se deje llevar por malos consejos. Suerte.


VIRGO 22 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE
Deberá hacer caso omiso a las propuestas sociales de algunos amigos. Necesitará concentrarse por completo en su trabajo.


LIBRA 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE
Es momento de prestar mucha atención si va a iniciar un proyecto profesional. Si tiene dudas, será bueno que se tome un tiempo más.


ESCORPIO 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE
Atravesará por una etapa difícil de superar en lo sentimental o familiar. Son estos momentos donde debe sacar a relucir lo mejor de usted.


SAGITARIO 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE
Buscará oportunidades en lo laboral. Si tardan en aparecer, no es motivo para bajar la guardia. Debe ser persistente y paciente.


CAPRICORNIO 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO
Guardar secretos es un serio defecto a ser tratado en la pareja. Que prevalezca siempre entre ambos la honestidad y la sinceridad.


ACUARIO 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO
Procure mantenerse listo para cuando la oportunidad que tanto busca en lo laboral llame a la puerta. En el amor hay mucha pasión.

PISCIS 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO
En ocasiones, los errores se dan para enseñarnos lecciones que nos servirán para ser mejores personas y profesionales en el futuro.



No me dio nada por nuestro aniversario

MAGALY MORO
magalymoro@prensmart.pe

Mariana (Pueblo Libre, 27 años). Doctora Magaly, siempre creí que el primer aniversario era especial, una oportunidad para celebrar el amor y los momentos compartidos. Sin embargo, cuando llegó nuestro gran día, Renzo no hizo absolutamente nada.

Yo había planeado todo: reservé una cena en nuestro restaurante favorito, le compré un regalo con mucho cariño y escribí una carta expresando mis sentimientos. Sin embargo, él apareció con las manos vacías y ni siquiera mencionó la ocasión.

Durante la cena, esperé que dijera algo, que sacara un pequeño detalle o al menos unas palabras bonitas. Pero no fue así. Su actitud fue tan indiferente que sentí como si estuviera cenando con un desconocido. Al final, no pude más y le pregunté si sabía qué día era. Su respuesta fue un simple "Ah, cierto, feliz aniversario", como si fuera algo sin importancia.

Me sentí completamente decepcionada. No esperaba un regalo lujoso ni una sorpresa de película, pero sí un gesto que demostrara que este año juntos significaba algo para él. Su falta de interés me hizo dudar de sus sentimientos.

Cuando hablamos al respecto, Renzo explicó que "el amor no se mide en regalos" y que "su presencia debería ser suficiente". Entiendo su punto, pero creo firmemente que los detalles y las atenciones también son parte fundamental de una relación.

Ahora no sé qué pensar. ¿Soy exagerada por sentirme así? ¿Debería aceptar su postura o es una señal de que no valora nuestra relación como yo creía?

ojo al consejo

Querida Mariana, entiendo lo doloroso que puede ser sentir que tu pareja no valoró una fecha especial para ti. Es importante conversar abiertamente sobre lo que esperabas y cómo te hizo sentir su actitud. Evalúa si esta situación es parte de un patrón de desinterés o si fue solo un malentendido puntual. La comunicación sincera fortalecerá la relación. Recuerda que siempre mereces lo que das.

CONSEJO SENTIMENTAL



¿CUÁNDO PENSAR EN MATRIMONIO?

Pensar en matrimonio llega cuando ambos comparten metas alineadas, tienen confianza mutua y mantienen una comunicación sólida. Es esencial tener un compromiso estable para construir un futuro en pareja.

TIPS PARA ROMPER CON LA MONOTONÍA

Sorpréndanse con planes inesperados, como una cita especial o una actividad nueva. Cambien pequeños hábitos diarios y busquen experiencias diferentes juntos. La clave es mantener la curiosidad mutua y priorizar tiempo de calidad.

REENCUENTRO DESPUÉS DE LA MATERNIDAD

Sean pacientes y comprensivos con los cambios físicos y emocionales. Retomen la intimidad poco a poco, priorizando el afecto y las caricias. Planifiquen momentos a solas, aunque breves, para reconectar.

¿QUÉ SIGNIFICA?

DESIDIA
Falta de interés o voluntad para hacer algo.
SINÓNIMOS: apatía, indiferencia, negligencia.
ANTÓNIMOS: entusiasmo, diligencia, interés.



OJO CON EL SUDOKU

INSTRUCCIONES:
LOS NÚMEROS QUE VAN EN CADA CUADRANTE (DEL 1 AL 9) NO DEBEN REPETIRSE EN NINGUNA DE LAS OTRAS CAJAS.

N°5346

	2					4		
6		5			8			1
		3		7				
5			7			2		8
1	3	8	5			9		7
2		4	1			3		5
3	5	7	8			6		
9		6		2	7	1		

SOLUCIÓN ANTERIOR - N° 5345

1	8	7	5	4	6	2	3	9
9	2	4	3	1	8	6	5	7
6	3	5	7	2	9	8	4	1
5	9	2	1	6	7	3	8	4
8	7	3	4	9	2	5	1	6
4	6	1	8	3	5	9	7	2
3	4	6	2	5	1	7	9	8
2	1	8	9	7	3	4	6	5
7	5	9	6	8	4	1	2	3

PUPILETRAS

F Q S A T N A L P J H T A M I N E R A L E S Z S
M F X H R M K R O C A S F Q U S Q S H P J N L O
A Q Q R E Q E F O H E U M T O A H A G U A H R Y
S N J S E R C L W I U U V M Z L B A F A P Y S A
T O I B G L I V W E C Y R D K L V T H N S Q A R
S E N M M R Á A E L T W Y J D E S M F U A H T A
F V E A A M A M V O T Q U F E R A O R L D Q N D
Z E Y G E L A N P I L X U R F T Ñ S U I A A E F
T I B H G C E D O A E E G B H S A F T Q C T M D
I N O D W S O S M S G N Q T V E T E A R S K R J
E O S I W E Z N T O R O T C H S N R S M A L O T
R L Q V E R S U B C B A S O L S O A Y A C G T R
R E U I D O K B M A V D M P H I M S E L O B R A
A U E P G L H E V A A E G O P W M O P V X X S Y
K S S U J F O S L B R Í O S X Q E A R Z S O O G
A G U A S S U B T E R R A N E A S R D F L W E E

CLAVES DEL DÍA

TEMA: ELEMENTOS DE LA NATURALEZA

AGUA
AIRE
TIERRA
FUEGO
SOL
LUNA
ESTRELLAS
MONTAÑAS
VIENTO
NUBES
BOSQUES
RÍOS
OCÉANOS
ÁRBOLES
FLORES
ROCAS
MINERALES
LAVA
CASCADAS
AGUAS SUBTE-RRÁNEAS
ANIMALES
PLANTAS
FRUTAS
GRANOS
HIELO
NIEVE
TORMENTAS
RELÁMPAGOS
RAYOS
ATMÓSFERA
CLIMA
SUELO

SOLUCIÓN PUPILETRAS

SOLUCIÓN ANTERIOR

ojo
www.ojo.pe
Publicación de Prensmart S.A.C
Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay

prenSmart
Contenidos elaborados por PRENSMART S.A.C. Jr. Paracas N° 530 - tercer piso, Pueblo Libre, Lima, Perú.

Los artículos firmados son responsabilidad de sus autores.
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 95-0774.
Redacción: 051-631-1111 anexo 1222, redaccion@grupoepensa.pe
Publicidad: 708-9999
fonoavisos@suscripcionesintegrales.com.pe
Impreso en los talleres gráficos de Empresa Editora El Comercio S.A. - Jr. Paracas N° 530, Pueblo Libre, Lima, Perú.



REFRÁN: NO TODO LO QUE BRILLA ES ORO.

Significado: No todo lo que parece bueno o atractivo realmente lo es, a veces las apariencias engañan.

ARTES

cataujo@hotmail.com / Nº 6566

DEFICILES · NAIPE MAYOR · LEER (INGLÉS) · MEDANO · PREFIJO: COLA · ALTAR · ESTRELLA (INGLÉS) · RELATIVO AL PUERCO · SUPLICAL MENTATIVO · REFRAN · SALUDABLE · INSOLITO · ROL · PARQUE (FRANCÉS) · NOVELA DE NABOKOV · ANTORCHAS · COPO DE NIEVE · COFRE · ÓRGANO DE LAS PLANTAS · MAR (INGLÉS) · APÓCOPE DE TANTO · FILME DE SPIELBERG · FUERZA PARA-MILITAR IRLANDESA · NAUTICA · HUELGAS · PATRONA · CONDIMENTO · CARBONO, SELENIO · DEVOTAS · SUCINTA · PAR MAYOR EN POKER · COMER (INGLÉS) · IGUALDAD DE NIVEL · CAPITAL: DAKAR · VERDADEROS · TABACO EN POLVO · AGUILA O AVESTRUZ · SUPRO-VENZAL) · FALTA EL NORTE · NUDO · ATREVIDO · PREPOSICIÓN DE LUGAR · OPUESTO AL OESTE · SAMARIO · FLANCOS DE LA "F" · VIRREY DEL PERÚ · "PERLAS NEGRAS" · ORO · PLATA · BARIO · 600 ROMANOS · CALCIO · HORAS MATUTINAS · VOZ DE ASOMBRO · EL ITALIANO · NOMBRE DE MUJER · RENIO, MAGNESIO · MANUA · MONEDA DE BULGARIA · BECERRO · AUXILIO · FUMAR (INGLÉS) · PERRO · PALO DE LA BARAJA · HERMANO DE RÓMULO · LLUVIA (INGLÉS) · VENDER A CRÉDITO · GARCIA MARQUEZ · BODOCAL O MOSCATEL · RUTENIO · DIOSA · PIEZAS DEL AJEDREZ · SUPERFICIE · NIQUEL · NOTA MUSICAL · DERROTADO POR GRANT · GUACAMAYO · SAGRADO · SODIO · MONTAR PIEZAS · TRAYECTOS DE AVIÓN · CATÁLOGO · LETRA GRIEGA · LICITO · SOTANA · HACER RUIDO · CHARLATAN · PREFIJO: TRES · FILME DE RIDLEY SCOTT · EPOCA · SÍMBOLO DE ESTÉREO · YODO, ERBIO · CAUTIVO · ONDA · VALLE DE ITALIA

EL IDIOTA DE LA FAMILIA /1
Gustave Flaubert desde 1821 a 185[…]
EDITORIAL TIEMPO

CADENA PERPETUA



COMER *para* VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3526
Magister en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

ZAPOTE: UNA FRUTA DULCE Y NUTRITIVA PARA TODA LA FAMILIA

➔ El zapote es una fruta tropical de pulpa anaranjada o marrón, suave y dulce, muy apreciada por su sabor y valor nutritivo. Es una excelente fuente de energía natural, ya que aporta carbohidratos saludables. Además, es rico en fibra, lo que favorece la digestión, y contiene vitamina A (beneficia la visión y la piel) y vitamina C, que refuerza el sistema inmunológico. También ofrece calcio y fósforo, importantes para huesos y dientes.

➔ El zapote se puede consumir fresco, en jugos, batidos, helados o como parte de postres. Su textura cremosa permite usarlo en compotas o papillas.

➔ Puede ofrecerse a los niños desde los 6 meses de edad, en forma de puré, como parte de la introducción de alimentos sólidos. Es importante iniciar con pequeñas cantidades para observar la tolerancia. El zapote es ideal para complementar una dieta equilibrada y nutritiva.